

理学療法士が教える

今日からできる腰痛予防・改善教室

腰痛は運動不足による骨盤周囲筋の柔軟性や筋力の低下が原因の一つです
腰痛を予防・改善させる運動を理学療法士と一緒におこないましょう

日 時：①2021年12月1日（水曜日）17：15～18：15

②2021年12月3日（金曜日）17：15～18：15

内 容：筋力測定（実技前の測定）

実技（骨盤周囲筋のストレッチングと筋力トレーニング）

参加費：500円（資料・運動用ゴム代として）

場 所：御茶ノ水杏雲ビル2階 佐々木記念ホール

東京都千代田区神田駿河台2-2

申し込み：

- ・下記のQRコードまたはURLよりアクセスして、お申し込みください。
- ・申し込み期間は10月22日から11月22日で、1講座10名の定員になりしだい締め切ります。



<https://docs.google.com/forms/d/1gx2sriv5oz9ixEjPIkURcC50D7gm6e5znoHjN-gpz-A/edit>

当日は動きやすい服装でお越しください。マスクの着用もお願いします。

※下記の方は申し込みをご遠慮ください。

- ・重篤な内科疾患のある方
- ・痺れなど神経症状がある方
- ・1年以内に手術歴のある方
- ・医師から運動制限の指示のある方

主催：公益財団法人佐々木研究所附属杏雲堂病院 リハビリテーション技術科